

健康だより 第4号



春江病院 ヘルスケアプロモーション委員会 2019.12



今日のテーマは…目！

最近、パソコンやスマートフォンの使用量が増えて、目のかすみやドライアイ、目の疲れに伴う頭痛や首・肩こり等の症状を感じている方が増えています。今回はこのような眼精疲労への対処方法についてお伝えします。

目の疲労度をチェックしてみましょう



～疲れ目度～

- ①目がしょぼしょぼする YES
- ②目が乾いた感じがする YES
- ③目の奥が痛い YES
- ④目が充血している YES
- ⑤目の疲れと共に頭痛がくる YES
- ⑥肩こりがひどい YES

～目の負担度～

- ①1日中パソコンと向き合っている YES
- ②近くの物が見えなくなった YES
- ③夜遅くまでテレビを見たり、パソコンやスマホを使用している YES
- ④近くの物から遠くの物に視野を移すとぼやける YES

あなたの目の疲労度は？



YES の個数が…

- 0~2 個 軽度 あまり疲れてないようです。
- 3~5 個 中度 少しお疲れ気味。目を休めたり早めのケアで、疲労を残さないようにしましょう。
- 6~10 個 高度 疲労がたまっています。目の疲れを取る対処法を行いましょう。

疲れ目対策



①目を温める

5~10分温熱シートや蒸しタオルで目を温めましょう。ピント調整に関わる筋肉のこりをほぐし、涙の蒸発を防ぎます。自律神経のリラックス効果もあります。

②ストレッチ

遠近それぞれの位置にピントを合わせ15秒キープ！5~10回ほど繰り返しましょう。

③まばたき

意識的にふやしましょう。通常14回/分が、パソコンに集中していると1/3程度になると言われています。

④画面を見るときは

- 部屋の照明はモニター画面より明るくする
- モニターの位置を視線より下にし、50cm以上離す
- 集中してみるのは20分
- ブルーライトカット眼鏡、モニターフィルム、画面の色調整で青色を減らす

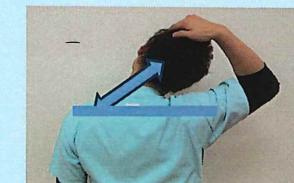


新コーナー

リハビリ部からのワンポイントアドバイス

①首のストレッチ

肩を水平に保ち、首を左右に20秒ずつ倒します。その際に体ごと倒さずに反対側の手で首だけを伸ばしていくのがポイントです！



②肩甲骨周りのストレッチ

両手を肩に乗せて肩を回します。（反対回しも）その際に肩甲骨を寄せたり離したり大きく動かすことが重要です。ポイントは手を肩につけること！肩甲骨がより大きく動きます！



健康クイズ Q&A

成人の涙は1日に目薬何滴分でしょう？ ①50滴分 ②100滴分 ③150滴分

前回の栄養だより(第5号)・栄養クイズの答えは②自分の体重くらいでした。